

Chro+nique préventive

VÉGÉTARISME – AOÛT 2020

Devrions-nous vraiment manger moins de viande ?

Manger moins de viande, c'est bien. Depuis plusieurs années, les études sont concluantes et les messages de santé publique sont clairs. Le végétarisme est une bonne stratégie pour améliorer notre santé et celle de la planète. Mais devons-nous forcément cesser de consommer des aliments de source animale pour y parvenir ?

Par **Catherine Lefebvre**

*nutritionniste, conférencière et auteure de
Sucre, vérités et conséquences*



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible
gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 

Assurance et services financiers



Le végétarisme et la santé

Du point de vue de la santé, l'adoption du végétarisme entraîne inévitablement une augmentation de la quantité et de la variété de protéines végétales et des légumes consommés. Ce principe rejoint d'ailleurs les plus récentes recommandations du [Guide alimentaire canadien](#).

En effet, en mangeant moins de viande, nous faisons plus de place aux végétaux ! Pensons aux légumineuses, au tofu, aux noix et aux graines. Excellentes sources de fibres, celles-ci permettent entre autres d'améliorer le transit intestinal. Elles rassasient également plus rapidement et plus longtemps. Elles **abaissent aussi les taux de cholestérol et de sucre sanguins**, et **réduisent le risque de développer certaines maladies** chroniques, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

En outre, une alimentation majoritairement composée de végétaux **réduit notre apport en gras saturés** et par conséquent, augmente notre consommation de gras insaturés. C'est le ratio souhaité pour veiller à la santé du cœur.

Néanmoins, il n'est **pas nécessaire d'éliminer toutes protéines animales**. Comme l'illustre bien la diète méditerranéenne, maintes fois étudiée par les chercheurs et conseillée pour optimiser la santé cardiovasculaire, la volaille, les poissons et les fruits de mer peuvent avoir leur place dans l'alimentation, même la viande rouge. Il est toutefois recommandé d'en manger quelques fois par semaine seulement. Ainsi, la majorité des protéines présentes dans notre assiette devraient provenir des produits laitiers, des œufs, des légumineuses, des noix et des graines. ■

QU'EST-CE QUE LE VÉGÉTARISME EXACTEMENT ?

Le **végétarisme** est un mode d'alimentation qui exclut la consommation de viande, volaille, poisson et fruits de mer. Le végétarisme strict, aussi connu sous le nom de **végétalisme** ou **véganisme**, exclut tous les aliments d'origine animale, incluant les œufs et les produits laitiers. Plusieurs raisons peuvent motiver cette pratique, notamment le bien-être animal, la réduction de l'empreinte environnementale ou l'amélioration de la santé. ■



Comment manger moins de viande

En cuisine, le végétarisme nous encourage à **essayer des recettes d'ailleurs** pour remplacer la viande et par conséquent, à découvrir la grande polyvalence des légumineuses, du tofu, des noix et des graines sous toutes leurs formes. On peut les préparer en soupe, en mijoté, dans les sautés et les sauces. Une suggestion : les **cuisines indienne, mexicaine et marocaine** sont d'excellentes sources d'inspiration.

L'idée n'est pas d'être dans la restriction ni de tout changer d'un coup ! Si l'on est avide de découvertes, c'est beaucoup plus agréable et appétissant. ■

Les produits « végé » sont-ils vraiment santé ?

Pour la santé comme pour l'environnement, il est primordial de tenir compte du **degré de transformation alimentaire**, que les produits soient d'origine végétale ou animale.

Manifestement, les aliments végétariens ne sont pas tous meilleurs pour la santé. Les aliments ultra-transformés, comme les similiviandes ou les faux fromages, ont habituellement une longue liste d'ingrédients comprenant plusieurs additifs alimentaires. Ils contiennent également une teneur plus élevée en sucre et en sel ajouté que les aliments de base, comme la viande, la volaille et le poisson. Pour manger santé, il **vaut mieux choisir des aliments peu transformés**. Par exemple, opter pour une boulette de hamburger faite maison à base de légumineuses, de noix et de légumes au lieu d'une boulette végane ultra-transformée vendue en épicerie.

Dans tous les cas, **cuisiner** permet de réduire considérablement notre apport en aliments ultra-transformés. De plus, nous découvrons ainsi de nouveaux ingrédients et de nouvelles saveurs au passage ! ■



Et la planète ?

Règle générale, la production de protéines végétales génère beaucoup moins d'émissions de gaz à effet de serre que la viande. En effet, selon les plus récentes données de la FAO, la branche des Nations Unies qui se consacre à l'agriculture et à l'alimentation, [14,5 % des émissions de gaz à effet de serre proviennent de l'élevage d'animaux](#) destinés à finir dans nos assiettes. Cela équivaut, ni plus ni moins, à l'empreinte de carbone de l'industrie du transport. C'est pourquoi l'alimentation végétale ou la diminution de notre apport en viande ou autres protéines d'origine animale semblent une stratégie efficace pour diminuer l'impact de notre alimentation sur les changements climatiques.

S'informer sur la provenance et les méthodes d'élevage est aussi une bonne façon de cheminer vers une alimentation plus écoresponsable. On peut aussi choisir des viandes provenant de méthodes plus respectueuses de l'environnement en recherchant les logos d'agriculture biologique. De plus, il est préférable d'acheter les poissons issus de la **pêche durable**, notamment ceux identifiés d'un logo *Ocean Wise*, et de varier les espèces consommées. ■

3 ASTUCES pour manger plus « végé » simplement

1. **Remplacer la moitié de la viande hachée** par la même quantité de lentilles ou autres légumineuses.
2. **Ajouter du tofu soyeux** plutôt que du yogourt à vos *smoothies*.
3. **Combiner un grain entier** (bulghur, quinoa...) **et/ou une légumineuse** (pois chiches, haricots...) à vos légumes pour une salade-repas rassasiante.

Bienfait supplémentaire : Réduire notre consommation de viande peut engendrer de sérieuses économies. En remplaçant la viande d'un repas chaque jour par des protéines végétales, vous économisez 50 \$ par semaine. À la fin de l'année, cela équivaut à au moins 2 600 \$! ■



En bref

Une alimentation principalement composée de végétaux procure plusieurs bienfaits pour notre santé et celle de la planète. Mais, il n'est pas forcément nécessaire d'éliminer tous les aliments d'origine animale pour en profiter. On peut progressivement diminuer notre apport en protéines d'origine animale pour réussir à changer nos habitudes pour le bien-être de tous ! ■